

## **CHRONIQUE - LES ANIMAUX DE COMPAGNIE SONT BONS POUR NOTRE SANTE**

Les personnes qui ont un animal de compagnie savent que leurs compagnons leur font beaucoup de bien. En effet, les études scientifiques leur donnent raison. Cohabiter avec un animal domestique a un impact positif sur la santé physique et psychique.

Quelle est la différence entre la salle d'attente chez un vétérinaire et une autre salle d'attente ? Chez le vétérinaire, on discute quasi immédiatement avec ses voisins. Le contact social est grandement facilité, ce qui est loin d'être le cas partout.

L'isolement et l'exclusion sociale peuvent littéralement rendre malades et être à l'origine de troubles psychiques. Les animaux peuvent donc constituer une aide précieuse, notamment chez les personnes âgées et seules.

Il a été constaté que les propriétaires d'un chien ont moins de problèmes de surpoids parce qu'ils jouent et promènent régulièrement leur compagnon.

Ceux qui possèdent un animal depuis au moins 5 ans ont moins souvent besoin de consulter leur médecin.

Un animal domestique permettrait aussi de vivre plus longtemps, en favorisant un système cardio-vasculaire en bonne santé.

Chez les enfants et les ados, le fait de grandir avec un compagnon peut avoir un impact positif sur leur système immunitaire. Mais surtout, ils leur apprennent le sens des responsabilités.

En résumer :

Les personnes âgées, timides ou seules profitent particulièrement de la compagnie de leur animal et des contacts sociaux que ces derniers facilitent.

Chez les personnes ayant du mal à gérer le stress, la présence d'un animal a un effet relaxant et permet éventuellement même de baisser la tension artérielle.

Les personnes à tendance sédentaire profitent de l'effet santé donné par les promenades régulières avec leur chien.

La plupart des études ont été menées auprès de propriétaires de chiens et de chats. Mais Il a été démontré que les furet, visons, hamster, cochon d'inde, lapins, chèvres, poissons, serpents et évidemment les ânes et les chevaux, ont un pouvoir anti-stress incontestable.

Que vous ayez ou pas un animal de compagnie, si vous n'arrivez pas à gérer votre stress, les pys sont là pour vous aider.

Prenez soin de vous et portez vous bien.